

Vegane Mac'n Cheese

vegan, deftig, gut!

by

Fit ó Fago

Zutaten für 4-6 Personen

- 400 g Macaroni (wer mag Vollkorn)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 100 g Cashews
- 5 EL Hefeflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 175 ml Wasser vom gekochten Gemüse
- 1 EL Olivenöl
- Ggfs. Tomatenmark
- Ggfs. Cayennepfeffer

Die Cashews über Nacht einweichen lassen oder 20 Minuten kochen lassen. Absieben.

Die Nudeln in Salzwasser kochen und abschütten.

Zwiebel und Knoblauch von der Schale befreien, klein schneiden und in den Topf mit dem Olivenöl anschwitzen.

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Möhren in den Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Kochen lassen bis das Gemüse gar ist.

Möhren aus den Topf nehmen. Vorsicht! Kochwasser behalten.

Das Gemüse mit etwas Kochwasser (ca. 150 ml, ggfs etwas mehr) mit den Cashews und den Gewürzen pürieren.

Die Soße abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Tipp vom Profi: Nudelsoßen dürfen gerne etwas überwürzt sein, damit es in Kombination mit den Nudeln perfekt schmeckt.